ВЕСЕ МАСТОРТНЭНЬ ПРОЛЕТАРИЯТНЕ, ПУРНАВОДО ВЕЙС!



ЛЕНИНЭНЬ КИЯВА

1941 ие МАРТОНЬ 14-це чи
30 (1326) №

ЛИСИ: 11-це ие, 12 № ковс

ВЛКСМ-нь Мордовской обкомонть ды Саранск ошонь комитетэнть газетаст

Парсте анокстамс гимнастикань коряс соревнованиятненень

Течи минь печататано «Комсомолецтнэнь массовой гимнастической соревнованиятненень анокстамонь коряс тренировочной занятиятнень программа».

Те иень апрель—сентябрь ковтнэнень комсомольской организациятнень массовой военно-физкультурной соревнованиятнень планонть коряс, конань кемекстызе ВЛКСМ-нь ЦК-сь,—апрелень 6-це чистэ саезь 20-це чинть самс кармить улеме ютавтозь гимнастикань коряс комсомолецтнэнь массовой соревнованият. Военно-спортивной те пек покш мероприятиянть анокстамось ды ютавтомась должны тонавтомс комсомолецтнэнь ды од ломатнень эрьва чистэ тейнемс индивидуальной гимнастика, таргамс миллионт од цёрат ды тейтерть ГТО-нь комплексэнь гимнастической нормативнень максомантень.

Соревнованиятнень ушодовомадонть икеле участниктненень эряви ютамс учебно-тренировочной анокстамо.

Гимнастикань соревнованиятнень ушодовомантень шкась кадовсь уш валт пек ламо. Эряви нейке жо кармамс те программанть коряс неть соревнованиятненень анокстамо. Робота тень коряс пек ламо. Васняяк эряви добовамс сень, штобу гимнастикань коряс соревнованиятнесэ примавольть участия седеяк ламо комсомолецт ды од ломать. Мордовиянь комсомольской организациятне аволь берянь показательневтсть Якстере Армиянь XXIII-це годовщинанть лемсэ лыжной комсомольской кроссонть ютавтомсто. Мордовской комсомольской организациясь весе областной ды краевой организациятнень юткссо занясь 13-це тарка лыжной кроссонь результатнэнь коряс. Но а эряви оймамс теезь успехтнэнь лангс. Весе вийтнень мобилизовамс сенень, штобу вадрясто анокстамс ды ютавтомс гимнастикань соревнованиятнень.

Видестэ использовать гимнастической залтнэнь, строямс спортивной од площадкат, кочкамс судейской аппарат, анокстамс спортивной эрявикс инвентарь,—зяро тесэ тев комсомольской эрьва активистэнтень, комсомольской эрьва организациянтень!

Районной, городской ды первичной комсомольской организациятненень эряви нейке жо явомс группатнень командирт, конат кармить ветямо гимнастикань коряс занятиятнень.

Но улить истят фактт, конат кортыть седе, што кой-кона районтнэва мезеяк еще а содыть гимнастической соревнованиятнеде. Примеркс, Дубенской районсо физкультурань ды спортонь коряс уполномоченноесь Щанкин ялгась эзь марсеяк неть соревнованиятнеде, а содасы программантькак, а вети гимнастикань коряс соревнованиятненень анокстамонь роботаяк.

Районной комсомольской организациятнень, физкультурань ды спортонь коряс уполномоченнойтнень задачакс ашти се, штобу комсомолецтнэнь ды од ломатнень ознакомить программанть марто, нейке жо организовамс соревнованиятненень анокстамонть. Эряви добовамс сень, штобу гимнастикась кеместэ соваволь минек родинань эрьва од патриотонть быте, штобу соревнованиятнень ютавтомадонть мейле комсомолецтнэ ды од ломатне индивидуально кармавольть заниматься гимнастикасо.

ВЛКСМ-нь обкомсо

1941 иень мартонь 11-це чистэ ВЛКСМ-нь Мордовской обкомось тейсь Якстере Армиянь XXIII-це годовщинанть лемсэ республикасонть лыжной комсомольской кроссонть итогт.

Республикасонть кроссонть эйсэ примасть участия 25.564 комсомолец ды комсомолка ды 3.927 аволь союзной од ломань, соксо кроссонть эйсэ примасть участия 15.654 ломань. Кроссонть эйсэ участвовавшейтнень юткссо 25.117 ломань максызь ГТО-нь I-це ступенень, ГТО-нь II-це ступенень ды БГТО-нь норматнень соксо ды ялго якамонь коряс.

Кроссонть эйсэ васенце тарканть занизе ВЛКСМ-нь Саранской ошонь организациясь—казезь ВЛКСМ-нь обкомонь переходящей Якстере Знамясо, МАССР-нь СНК-со физкультурань ды спортонь тевтнень коряс Комитетэнть Грамотасо.

Омбоце тарканть занизе ВЛКСМ-нь Зубово-Полянской районной организациясь—казезь МАССР-нь СНК-со физкультурань ды спортонь тевтнень коряс Комитетэнть переходящей Якстере Знамясо ды Грамотасо.

Колмоце тарканть занизе Старо-Синдровской, нилеценть—Атяшевской ды ветеце тарканть—Ичалковской ВЛКСМ-нь районной организациятне. Неть организациятне, конат занясть 3-це—4-це ды 5-це тарка, казезь МАССР-нь СНК-со физкультурань ды спортонь тевтнень коряс Комитетэнть Грамотасо.

Якстере Армиянь XXIII-це годовщинанть лемсэ Всесоюзной комсомольской I-це кроссонь Мордовиянь комсомольской организациянть ютавтомань

РЕЗУЛЬТАТНЭ

Организациянть лемезэ	Кодамо тарка организациясь занясь соревнованиясонть
1. Саранск ошонь ВЛКСМ-нь горкомонь секретаресь—Потемкин ялгась	1
2. Зубово-Полянской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь Кандратьев ялгась	2
3. Ст.-Синдровской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Голованова ялгась	3
4. Атяшевской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Калянов ялгась	4
5. Ичалковской ВЛКСМ-нь райкомнь секретаресь—Свекло ялгась	5
6. Ельниковской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Журавлев ялгась	6
7. Ладской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Шебулев ялгась	7
8. Краснослободской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Тараскин ялгась	8
9. Кадошкинской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Скворцова ялгась	9
10. Ст.-Шайговской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Дуденков ялгась	10
11. Саранской (районной) ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Бочкарев ялгась	11
12. Пурдошанской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Колесников ялгась	12
13. Мельцанской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Лунченкова ялгась	13
14. Чамзинской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Пурцакин ялгась	14
15. Козловской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Щемеров ялгась	15
16. Ковылкинской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Чугунова ялгась	16
17. Инсарской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Лосев ялгась	17
18. Ромодановской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Пятунин ялгась	18
19. Кочкуровской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Сурков ялгась	19
20 Рузаевка ошонь ВЛКСМ-нь горкомонь секретаресь—Соколов ялгась	20
21. Лямбирской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Шемет ялгась	21
22. Теньгушевской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Казанцев ялгась	22
23. Торбеевской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Степашкин ялгась	23
24. Б.-Березниковской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Кольина ялгась	24
25. Ардатовской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Григорин ялгась	25
26. Дубенской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Фадейкин ялгась	26
27. Б.-Игнатовской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Малькин ялгась	27
28. Рыбкинской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Офтин ялгась	28
29. Ширингушской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Кучерова ялгась	29
30. Рузаевской (районной) ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Чижова ялгась	30
31. Атюрьевской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Малынин ялгась	31
32. Темниковской ВЛКСМ-нь райкомонь секретаресь—Акимов ялгась	32

Примечания: Таркатнень определениянть пингстэ, конатнень (таркатнень) занизь комсомольской организациятне, ВЛКСМ-нь обкомось исходил истят даннойнестэ:

а) Кроссонть эйсэ участвовиця комсомолецтнэнь процентэсь.

б) Кроссонть эйсэ соксо участвовиця комсомолецтнэнь процентэсь.

в) Комсомолецтнэнь процентэсь, конат максызь ГТО-нь норматнень.

СССР-нть ды Таинь Королевстванть юткссо дипломатической, торговой ды консульской отношениятнень аравтомась

Народной Комиссартнэнь Советэнь Председателенть ды Иностранной Тевтнень Народной Комиссаронть В. М. Молотовонь ды Иностранной Тевтнень Народной Комиссаронь Заместителенть С. А. Лозовский юткссо, вейке ёндо, ды Таинь Королевствань Министранть Памон Монтри господинэнть ды Берлинсэ Таинь Королевствань Чрезвычайной Посланниконть ды Полномочной Министранть Пра Прасасна Бидиякюда господинэнть юткссо, омбоце ёндо, меельсь шкастонть Москувсо молиця переговортнэнь результатсонть, кавонест ёнкстнэ тейсть соглашения СССР-нть ды Таинь Королевстванть юткссо дипломатической, торговой ды консульской отношениятнень аравтомадо.

Тень кувалма кавонест ёнкстнэ максcть вейкест-вейкест туртов дружественной нотат.

КЕМЕКСТЫЗЕ КОМСОМОЛЕЦТНЭНЬ МАССОВОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СОРЕВНОВАНИЯТНЕНЬ ЮТАВТОМАНТЬ КОРЯС ВЛКСМ-нь ЦК-со ОРГКОМИТЕТЭСЬ.

Комсомолецтнэнь массовой гимнастической соревнованиятненень анокстамонь коряс
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗАНЯТИЯТНЕНЬ
ПРОГРАММА

Учебно-тренировочной работась ютавтови гимнастической уроктнень туртов теезь расписаниянь коряс истямо схемасо:

Васенце разделэсь (15—20 мин.)—строевой подготовка.

Омбоце разделэсь (20—25 мин.)—общеразвивающей характерэнь ды 1-це ступенень «Готов к труду и обороне СССР» комплексэнь зарядкань типень упражнениятнеде.

Колмоце разделэсь (40—45 мин.)—подтягиваниясо, кузнемасо, равновесиясо упражнениятнеде; кирнявтнемат, налксемат ды лият.

Нилеце разделэсь (5—10 мин.)—заключительной.

Занятиятне ютавтневить группань командиртнэнь руководстваст коряс. Группась аштис 10 ломаньстэ, конат пурнавозь преимущественно кавто командастo, конат примакшность участия кроссонть. Можна ютавтнемс истя жо зярыя группань юткссо вейсэнь занятият вейке преподавателень (инструкторонь) руководстванть коряс. Цёрань, авань группатнень марто занятиятнень паро бу ютавтнемс башка-башка.

Эрьва занятиянть ютавтомадонзо икеле группань командирэсь толковасы максозь уроконть целензэ ды задачанзо.

Группань командирэсь вети занимающейтнень посещаемостень ды успеваемостень учёт.

Весе учебно-тренировочной роботась организовави группанть эйсэ комсомолецтнэнь юткссо, комсомольской организациянь группатнень юткссо ды комсомольской организациятнень юткссо социалистической соревнованиянь ютавтозь.

ВАСЕНЦЕ УРОК

1-це раздел. СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКА

Неть понятиятнень марто знакомствась: строй, шеренга, фланг, интервал; командатне: «становись», «смирно», «вольно», «отставить»; ве таркасо велявтоматне: «налево», «направо», «кругом»; ве таркасо якамось: «шагом марш» командась, строевой эськелькксэнь техникадонть основной указаниятне; вейкень-вейкень колоннасо якамось; чиемась (1—1,5 мин.); якамось; колоннас нилень-нилень построениясь отделениятнень кершев ды витев велявтомасонть. Приставной эськелькссэ кунщкасто саезь размыканиясь.

II-це раздел. ГТО-нь КОМПЛЕКСЭНЬ ЗАРЯДКАНТЬ ТОНАВТНЕМАНТЕНЬ АНОКСТАМОНЬ УПРАЖНЕНИЯТ

1-це упражнениясь:

Исходной положениясь: основной стойка, кедтнень мендямс кенерьпакарьсэнть, кистнень мокшнасо лавтовтненень, кенерьпакартне лепштязь, лопаткатне васодстезь вейс, мештенть икелев.

«Вейке» счётонть коряс—ёртомс кедтнень верев (ладонтнень икелев), кепедевемс пильге сур лангс.

«Кавто» счётонть коряс—стямс исходной положениянтень.

(Теемс кавксоксть).

2-це упражнениясь:

Исходной положениясь: пильгтнень келемтемс лавтовтнень келесэ, ступнятнень параллельнасто.

«Вейке»-«кавто»-«колмо» счётнэнь корясь—колмо пружинящей ландямот полной ступня лангсо, кедтнень икелев. (Ланчематнеде мейле эряви аламодо видемтемс пильгтнень ды таго ландямс до отказа).

«Ниле» счётонть коряс—стямс, кедтнень алов.

(Теемс котоксть-кавксоксть).

3-це упражнениясь:

Исходной положениясь: аштемс стядо пильгтнень келемтезь, кедтнень путомс карксамо видьс.

«Вейке»-«кавто» счётнэнь корясь—кершев чиремема.

«Колмо»-«ниле» счётнэнь коряс—чиремемс витев.

(Теемс котоксть-кавксоксть).

4-це упражнениясь:

Исходной положениясь: вить пильгенть ве пелев ёртозь, лиякс мерезь чалгамс вить пильгенть ве ёнов вейке эськелькксэс, секе марто пильгенть эряви мендямс куманжасо, рунгось виде, кедтнень карксамос.

«Вейке»-«кавто» счётнэнь корясь—вить пильгенть видемтемстэ мендямс кершенть (икелев ёртомс керш пильгенть).

«Колмо»-«ниле» счётнэнь корясь—арамс исходной положениянтень.

(Теемс кавксоксть).

5-це упражнениясь:

Исходной положениясь: основной стойка.

«Вейке» счётонть коряс—кедтнень икелев, ладонтнень алов.

«Кавто» счётонть коряс—кедтнень кавто ёнов до отказа, ладонтнень верев.

«Колмо» счётонть коряс—кедтнень икелев, ладонтнень алов.

«Ниле» счётонть коряс—кедтнень удалов до отказа.

(Теемс кавксоксть).

6-це упражнениясь:

Исходной положениясь: основной стойка, кедтнень икелев, ладонтнень алов.

«Вейке» счётонть коряс—бросок (взмах), вить пильгсэнь венстязь пильге суртнэнь токавтомс ладонтнень.

«Кавто» счётонть коряс—нолдамс пильгенть.

«Колмо»-«ниле» счётнэнь корясь—теемс одов текень жо керш пильгесэнть.

(Теемс кавксоксть).

7-це упражнениясь:

Исходной положениясь: аштемс пильгтнень келемтязь, керш кедесь карксамос, витесь икелев (мокшнасо).

«Вейке»-«кавто» счётнэнь корясь—кругт вить кедьсэ алов боковой плоскостьсэнть рунгонть ды прянть витев велявтомаст марто.

(Эрьва кедьсэнть теемс кавксоксть).

8-це упражнениясь:

Исходной положениясь: аштемс пильгтнень келемтязь, кедтне кавто пелев.

«Вейке» счётонть коряс—рунгонть кершев велявтомазо, комамс икелев, сатстамс вить кедьсэнть керш пильге суртнэнь, керш кедентъ удалов.

«Кавто» счётонть коряс—арамс видьстэ исходной положениис.

«Колмо»-«ниле» счётнэнь корясь—текень жо омбоце ёнов.

(Теемс кавксоксть).

9-це упражнениясь:

Исходной положениясь: аштемс пильгтнень ве ёнов аравтозь, кедтнень витев лавтовтнень сэрьсэ.

«Вейке» счётонть коряс—кедтнесэ алов витев олясто яходемась ды текс жо шкастонть ёртомс (взмах) керш пильгенть витев.

«Кавто» счётонть коряс—арамс исходной положениянтень.

(Теемс кавксоксть).

Секень жо лия ёнов вить пильгсэнть.

10-це упражнениясь:

Исходной положениясь: основной стойка.

«Вейке»-«ковто» - «колмо»- «ниле» счётнэнь корясь—ниле кирнявтомат, пильгтнень вейсэ, кедтнень кавто ёнов.

Седе тов ниле счётнэнь коряс ниле кирнявтомат пильгтнень келемтязь, кедтнень нолдамс алов.

(Теемс нилексть).

Ве таркасо якамо ды лоткамо.

Одов теемс кирнявтоматнень истямо счётонь коряс: «вейке», «кавто». Кавто кирнявтомат пильгтнень вейсэ, кедтнень кавто ёнов; «колмо»-«ниле»—счётнэнь корясь—кавто кирнявтомат пильгтнень келемтязь, кедтнень нолдамс алов.

(Теемс кавксоксть)

III-це раздел. БУМСО, ПЕРЕКЛАДИНАСО, НАКЛОННОЙ ИЛИ ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ КУСТИМАСО ДЫ ЛИЯСО УПРАЖНЕНИЯТ

1. Подтягивания (кавксть—колмоксть).

2. Нурьгемстэ мендявозь пильгтнень мештентень кепсема (ветексть-котоксть).

3. Мендявозь кедь лангсо нурьгемстэ пильтнень кепедема (нилексть-ветексть).

4. Нурьгемстэ яхоевемась—удалов яходезь кирнявтома.

Тейтерь-аватнень туртов—2-це, 3-це ды 4-це упражнениятне.

Кувалмос кирнявтнемат:

1. Таркасто (пильгень мендявозь, пильгтнень видемтезь, рунгонть мендязь).

2. Чиемстэ вейке ды кавонест пильгтнесэ тулкадезь. Кирнявтомадонть мейле чалгамс чевтемтезь мода или гимнастической мат лангс, састо ландязь.

Налксема-эстафета. Бойкасто чиеманъ коряс соревнования.

IV-це разделэсь. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ

Колоннасо вейкень-вейкень якамо кедтнень икелев ды бокав венстнезь.

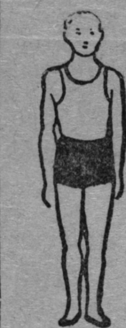
ОМБОЦЕ УРОК

I-це раздел. СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКА

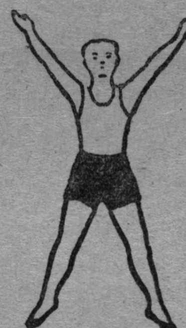
Вейке шеренгас бойкасто арамонь тренировка, направлениянть полавтнезь (кавксть-колмоксть). Вейке таркасо аштезь велявтнемат. Расчёт порядкань коряс, на «первый», «второй». Кавто шеренгас арамо ды мекев. Смыкания. Кавто шеренгас арамонь порядок (дистанция, интервал, ряд, неполной ряд, кавто шеренгась стройсэ расчётонь порядок).

Колоннасо кавтонь-кавтонь якамо. Строевой эськелькксэнть отработка (тонавтомс дистанциянь кирдеме); чийнема $1^1/_2$—2 минутань перть; якамо. Якамонть лоткавтома (команда «стой»). Колоннас нилень-нилень арамонь икеленъ способонть повторения. Витев (кершев) размыкания приставной эськелькксэ.

II-це раздел. АНОКСТАМОНЬ УПРАЖНЕНИЯТ ДЫ ЗАРЯДКАНТЬ РАЗУЧИВАНИЯ


Исходной положениясь


Счёт „вейке“


Счёт „кавто“


Счёт „колмо“

Рис. васенце упражнениянтень

Зачётной васенце упражнениянть разучивания.

Исходной положениясь: основной стойка.

«Вейке» счётонть коряс—вить пильгенть эськелькс ве ёнов, кедтнень вий марто мендямс кенерьпакартнесэ, мокшнатнень лепштямс лавтовтненень, кенерьпакартнень нежедемс рунгонтень, мокшнатнень нолдамс удалов истя, штобу мештесь седе пек лисевель икелев, лопаткатне жо вейс савольть.

«Кавто» счётонть коряс—састо стямс пильге сур лангс, венстямс кедтнень верев—ве ёнов, мокшнатнень тетькемс, ладонтнень токавтомс вейс.

«Колмо» счётонть коряс—аравтомс вить пильгенть, лодонтнень велявтомс лангс, ве ёнга нолдамс алов.

Истя жо теемс керш пильгень эськелькксэнть марто. Васня колмоксть-нилексть састо, мейле кавксть-колмоксть седе бойкасто.

2-це упражнениясь:

Исходной положениясь: основной стойка.

«Вейке» счётонть коряс—кедтнень икелев ды сеске жо кавто ёнов, ладонтнень велявтомс верев.

«Кавто» счётонть коряс—кедтнень икелев ды сеске жо удалов.

(Теемс кавксоксть).

3-це упражнениясь:

Зачётной омбоце упражнениянть разучивания.

Исходной положениясь: основной стойка.

«Вейке» счётонть коряс—икелев венстязь кедтнень келемтемс кавто ёнов до отказа, ладонтнень верев, суртнэнь венстямс, копоренть мендямс верьсес пелькссэнть, прянть аламодо чиремтемс удалов.


Исходной положениясь


Счёт „вейке“


Счёт „кавто“


Счёт „колмо“

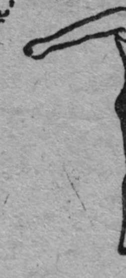

Счёт „ниле“

Рис. колмоце упражнениянтень

Комсомолецтнэнь массовой гимнастической соревнованиятненень анокстамонь коряс

ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗАНЯТИЯТНЕНЬ

ПРОГРАММА

«Кавто» счётонть коряс—бойкасто венстямс видьстэ аравтозь кедтнень икелев, ладонтнень алов, теке шкастонть икелев ёртомс (взмахсо) керш пильгенть, котьмеренть мендямс, лавтовтнень кепедемс, прянть комавтомс икелев.

«Колмо» счётонть коряс—мекевланк движениясо (састо) явомс кедтнень кавто ёнов ды удалов, ладонтнень кирдемс верев, керш пильгенть нолдамс.

«Ниле» счётонть коряс—кедтнень аламодо венстямс икелев ды нолдамс алов рунгонтень ды мейле удалов до отказа, движениянть прядомс рывоксо. Кистенть кирдемс олясто.

Теемс нилексть-котоксть керш ды вить пильгсэнть вейке-вейке мельга.

Весе движениятнень тейнемс апак лотксе.

4-це упражнениясь:

Исходной положениясь: керш пильгенть венстямс ве ёнов, мендявомс керш ёнов, кедтнень нежедемс карксамо тарkантень.

„Вейке“ счётонть коряс—вить пильгенть видемгавтозь, мендямс кершенть (кершенть венстязь), мендявомс витев.

«Кавто» счётонть коряс—велявтомс исходной положенияс.

(Теемс кавксоксть).

5-це упражнения:

Исходной положениясь: аштемс пильгтнень келемтязь, керш кедента нежедемс карксамонь тарkантъ лангс, витентъ венстямс икелев (сювордамс).

„Вейке“ счётонть коряс—теемс круг вить кедьсэнть алов бока ёндо рунгонть ды прянть велявтомс вить ёнов.

«Кавто» счётонть коряс — комамс, вить кедьсэнть сатстомс керш пильге суртнэнь.

«Колмо» счётонть коряс—таго комавомс ды еще весть венстямс кедентъ керш пильгентень.

Ниле счётонть коряс—исходной положения.

(Теемс нилексть).

Теке жо упражнениянть лия кедьсэ.

6-це упражнения:

Исходной положениясь: аштемс вейс токавтозь пильге сур лангсо.

«Вейке»-«кавто»-«колмо» счётонть коряс—колмо пружинящей приседаният весе пильге лапканть лангсо, мешентъ токавтомс куманжатненень, кедтнень икелев.

«Ниле» счётонть коряс—стямс, кедтнень алов.

(Теемс кавксоксть).

7-це упражнения:

Исходной положениясь: аштемс пильгень келемтязь.

«Вейке»-«кавто»-«колмо» счётонть коряс—колмо пружинящей комавомат, сурсо токшемс киякссонть.

«Ниле» счётонть коряс — арамс исходной положениянс.

(Теемс кавксоксть).

8-це упражнения:

Исходной положениясь: аштемс пильгень келемтязь, кедтнень вить ёнов венстямс лавтовтнень сэрьсэ.

«Вейке» счётонть коряс — олясто аволдамс кедьсэ алов керш ёнов ды теке шкане ёртомс (взмахсо) керш пильгенть вить ёнов.

«Кавто» счётонть коряс—велявтомс исходной положенияс (теемс кавксоксть).

Тень жо лия ёнов лия пильгсэ.

9-це упражнения:

Исходной положениясь: основной стойка.

«Вейке» счётонть коряс — озамсто упор, куманжатне кедтнень юткссо.

«Кавто» счетонть коряс — ёртомс пильгтнень удалов, упоронть теемс мадезь.

«Колмо» счётонть коряс — озамсто упор.

«Ниле» счётонть коряс—стямс.

III-це раздел. УПРАЖНЕНИЯТ КУЗНЕМАСО (ЖЕРДЯ, ПИКС, ЧОЧКО)

Кузнема кедтнесэ ды пильгтнесэ.

Аватне—упражненият равновесиясо бум, чочко, рейка, шведской скамейка лангсо, конат улевельть бу 50 сантиметрань сэрьсэ (теньсэ можна использовать празь палманть ды лият).

Икелев якамка, кедтнень ве ёнов ды карксамо таркас. Удалов якамка, кедтнень ве ёнов. Кругом велявтома. Бум, чочко лангсто кирнявтомат чевте приземлениянь теезь.

Верев кирнявтнемат пиксэнь рейкань ды лиянь трокс.

Кирнявтомат таркасто ды чиемстэ вейке ды кавто пильгсэ толчоксо.

Налксема-эстафета алкине препятствиянь трокс кирнявтнемань или кузнемань элементнэнь марто.

IV-це раздел. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ

Колоннасо якамо кавтонь-кавтонь. Якамо моразь.

КОЛМОЦЕ УРОК

1-це раздел. СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКА

Колоннас арсема. Понятия колоннань прядо ды педенть, тылдэ. Расчёт нилень-нилень. Колоннас арсема нилень-нилень ды мекевланк отделениятнень вейке шеренгас совамосо («отделениятнесэ вить (керш) лавтовонть икелев, шагом марш»). Колоннасо якамо нилень-нилень. Строевой эськелькснэнь, равнениянь ды дистанциянь ванстомань отработка. Колоннасо чийнема нилень нилень ($1\frac{1}{2}$—2 м.). Якамо. Молемантъ четко лоткавтомань отработка. Размыкания молемстэ венстязь кедень турос.

II-це раздел. ЗАРЯДКАНЬ ЗАЧЕТНОЙ УПРАЖНЕНИЯТНЕНЬ ТОНАВТНЕМАСЬ

1-це упражнения.

Повторить зарядкань 1-це упражнениянть.

2-це упражнения.

Повторить зарядкань 2-це упражнениянть.

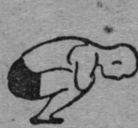
3-це упражнения (подготовительной).

Исходной положениясь: аштемс пильгтнень келемтязь, кедтнень нежедямс карксамо таркантень.

«Вейке» «кавто» счётонть коряс—кавто пружинящей комамот керш ёнов, вить кедентъ верев (кедтне видемтезь).

«Колмо»—«ниле» счётонть коряс—кавто пружинящей комамот вить ёнов, вить кедентъ нежедемс карксамо таркантъ лангс, керш кедентъ верев. (Теемс кавксоксть).




Исходной положениясь — Счёт „вейке“ — Счёт „кавто“-„колмо“ — Счёт „ниле“

Рис. нилеце упражнениянтень.

4-це упражнениясь—зарядкань нилеце упражнениясь.

Исходной положениясь: основной стойка, пильге суртнэ вейсэ.

«Вейке» счётонть коряс—пильге сур вельдэ састо стязь, кепедемс кедтнень ве ёнга (кода можна седе удалов) верев, кепедеманть уподомсто кедтнень велявтомс ладонтнесэ верев, песэнть—ладонтнень велявтозь икелев.

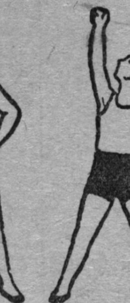
«Кавто» счётонть коряс—бойкасто новолемс (чалгамс) кавонест ступнятнень лангс ды, пильгтнень до отказа мендязь, седе пек ландямс, куманжатне токаст вейс, кедтнень нолдамс алов, ладонтнень путомс куманжатнень лангс, кенерьпакарьтнень развести ве ёнов, лавтовтнень нолдамс икелев, сявдиксэнть мендямс, мешентъ токавтомс куманжатнес.

«Колмо» счётонть коряс—кепедевемс 20—30 см. сэрь, куманжа лангсто кедтнень апак сайне, ды повторить до отказа ландямонть.

«Ниле» счётонть коряс—састо видемемс ды стямс основной стойкас, пильге суртнэ вейсэ.

(Теемс нилексть-котоксть).





Исходной положениясь — Счёт „вейке“ — Счёт „кавто-колмо“ — Счёт „ниле“

Рис. ветеце упражнениянтень

5-це упражнения—зарядкань ветеце упражнения.

Исходной положениясь: пильгтне келемтязь келей эськелькснэ туро, керш кедесь каркс лангс, витесь венстязь икелев, суртнэ пель мендязь, кистесь аволь напряженной.

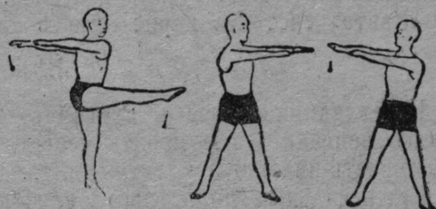
«Вейке» счётонть коряс—бойкасто, вийсэ велявтомс рунгонть витев, кедьсэнть теемс полной круг алов ды удалов, кедентъ венстнемстэ прянть велявтомс витев, ваномс кистенть лангс.

«Кавто» счётонть коряс—кедентъ мекев икелев венстязь, рунгонть жо икеленъ положениянс аравтозь бойкасто комамс икелев ды кершев, вить кедентъ суртнэ токавтомс керш пильге суртнэнень, теке жо шкане витъ пильгенть мендямс куманжа видьсэ.

«Колмо» счётонть коряс—кепедемс рунгонть 20—30 см. сэрь ды бойкасто таго комамс, вить кедень суртнэнь токавтомс керш пильгень суртнэнень.

«Ниле» счётонть коряс—састо видемемс, разогнуть пильгенть, аравтомс вить кедентъ карксонть лангс, керш кедентъ венстямс икелев.

(Теемс нилексть-котоксть).



Счёт „вейке“ — Счёт „кавто“ — Счёт „колмо“

Рис. котоце упражнениянтень

6-це упражнениясь—зарядкань котоце упражнениясь.

Исходной положениясь: пильгтне келемтязь, кедтне венстязь кершев лавтовонть сэрьс, прясь велявтозь кершев.

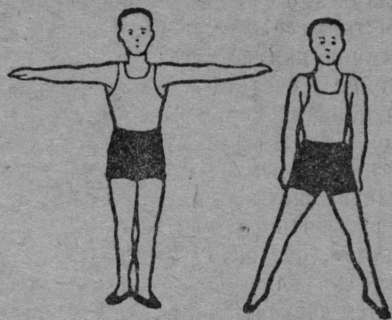
«Вейке» счётонть коряс—пождынестэ аволдамс кедтнень алов ды верев, теке жо шкане венстямс (аволдазь) вить пильгенть кершев ды верев, пильгсэнть движениянть теемс свободно ды до отказа, аволдамонть прядовомсто кедтнень нежедемс керш пильгень суртнэнь лангсо.

«Кавто» счётонть коряс—кедтнень алов ды кершев, пильгсэнть удалов аволдазь стямс икеленъ (васень) положениянтень.

«Колмо» счётонть коряс—аволдамс кедтнесэ алов вить ёнов, прянть велявтомс витев.

Те положениястонть упражнения теемс омбоце ёнов ды повторяется кавксоксть-кеменьксть. Движениянть теемс ритмично аламонь-аламонь бойкалгавтозь. Пильгтне вейке омбоце мельга венстямс вейке ды омбоце ёнов.

Тейтерь-аватне могут теемс пильгень венстямо, куманжань суставсонть мендязь, сэрейстэ кепедезь бедра марто.



Исходной положениясь — Счёт „вейке“

Рис. сисемеце упражнениянтень

7-це упражнения—зарядкань сисемеце упражнения.

Исходной положениясь: основной стойка, кедтнень венстямс бокав.

«Вейке» счётонть коряс—пильгтнень теткезь кирнявтома, кедтнень нолдамс алов рунгонть кувалт.

«Кавто» счётонть коряс—пильгтнесэ вейсэ кирнявтома, кедтнень аравтомс бокав.

(Теемс комсексть—колоньгеменьксть).

Тейнемс пильге сур лангсо састо ды пружинязь.



Исходной положениясь — Счёт „вейке“ — Счёт „кавто“

Рис. кавксоце упражнениянтень

(Пезэ 4-це страницасо).

Комсомолецтнэнь массовой гимнастической соревнованиятненень анокстамонь коряс
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗАНЯТИЯТНЕНЬ
ПРОГРАММА
(П Е З Э)

8-це упражнения.

Зарядкань кавксоце упражнения.

Исходной положениясь: пильгтне келемтязь, кедтне нолдазь.

«Вейке» счётонть коряс—састо, пильге сур лангс стязь, кепедемс кедтнень кавто ёнов—верев, суртнэ венстязь.

«Кавто» счётонть коряс—мекев чалгамс весе ступнянть лангс, кедтнень лавшосто аравтомс крест-на-крест мештенть икелев, теке жо шкане рунгонть састо комавтомс (мендямс) икелев.

(Теемс колмокстъ-нилекстъ, аламоньаламонь седе чуросто кармамс тейнеме движениянть). Упражнениянть прядомс основной аштемас кирнявтозь.

III-це РАЗДЕЛ

Перекладинасо, бумсо, кустимасо ды лиясо мейсэяк эсь рунгонть кепсемань (колмокстъ-нилекстъ) упражнениянт.

Кедтнесэ ды пильгтнесэ канатка, жердява, чочкова ды лиява кува кузнемань упражнениянт.

Тейтерь-аватнененъ—равновесиянь коряс упражнениянт. Омбоце уроконть повторения.

Опорной кирнявтнемат. Конь велькска келес, бумонь, чочконь ды лия мезень велькска 1 метрань сэрьсэ (тейтерь-аватнень туртов 80 см. сэрьсэ). Вскокт ды соскокт, кирнявтнемат, кедтнесэ ды пильгтнесэ нежедезь.

Налксема-эстафета чийнемань элемент марто.

IV-це РАЗДЕЛ

Колоннасо нилень-нилень якамо моро марто.

Нилеце урок

I-це раздел. СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКА

Шеренгас арсема. Ветень-ветень расчёт. Отделениясо ветень-ветень лавтов ёндо велявтнемань (захождениянь) повторения. Якамсто кершев, витев ды кругом велявтнемат. Командат: «на месте», «прямо». Якамодо лоткамонть отработка. Вейте-вейте колоннасо чиема. Комадо чиема, якамо. Колоннас ветеньтурo аравтнема. Кавто эськелькссэнь туро размыкания ды смыкания.

II-це раздел. ЗАРЯДКАНЬ ЗАЧЕТНОЙ УПРАЖНЕНИЯТНЕНЬ ОТРАБОТКА

I-це упражнения.

Повторить зарядкань 1-це упражнениянть.

(Теемс нилекстъ).

2-це упражнения.

Повторить зарядкань 2-це упражнениянть.

3-це упражнения.

Зарядкань зачётной колмоце упражнениянть разучивания.

Исходной положениясь: пильгетне келемтезь покш эськелькснэнь туро, кедтне аравтозь карксонть лангс, кенерьпакартне аштест удалов, сявдиксэнть ды карксамо видентъ видемтемс, пекенть таргамс потмов (подобрать).

Васенце движениясь:

«Вейке» счётонть коряс—рунгонть састо мендямс кершев до отказа, лавтовтне кирдемс вейке плоскостьсэ, прянть а чиремтемс.

«Кавто» счётонть коряс—састо видемтемс рунгонть.

«Колмо» счётонть коряс—рунгонть мендямс витев.

«Ниле» счётонть коряс—састо видемтемс рунгонть.

(Теемс колмокстъ-нилекстъ).

Счёт „вейке"-„кавто" Счёт „колмо"-„ниле"
Васенце ды омбоце движениятн е

Омбоце движениясь:

«Вейке»-«кавто» счётонть коряс—васенце движениядонть мейле апак лотксе, седе бойкасто ды энергично мендявомс кершев кавксть мельсек-мельсек, пружиннязь.

«И» счётонть коряс—видьстэ арамс.

«Колмо»-«ниле» счётонть коряс—теемс истяжо омбоце ёнов.

(Теемс кавксть-колмокстъ).

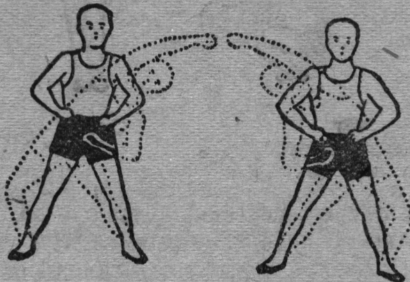
Колмоце движениясь:

«Вейке»-«кавто» счётонь коряс—апак лотксе, повторить кершев мельсекмельсек кавксть рунгонь пружинящей мендявомантъ, теке жо шкане вить пильгентъ мендямс куманжа видьга.

«И» счётонть коряс—арамс видьстэ.

«Колмо»-«ниле» счётонть коряс—теемс секень жо, керш пильгеать мендязь.

(Теемс кавксть-колмокстъ).



Счёт „вейке"-„кавто" Счёт „колмо"-„ниле"
Нильцеˎдвижениясь.

Нилеце движениясь:

«Вейке»-«кавто» счётонть коряс—апак лотксе, повторить рунгонть керш ёнов мельсек-мельсек кавксть мендямонть, теке жо шкане мендямс вить пильгентъ ды кепедемс вить кедентъ венстязь верев; кедентъ кирдемс видьстэ, прянть маласо, суртнэнь сюворгамс мокшнас.

«И» счётонть коряс—арамс видьстэ, вить кедентъ венстязь нолдамс карксонть лангс.

«Колмо»-«ниле» счётонть коряс—текень жо теемс витев, мендямс керш пильгентъ ды верев кепедемс керш кедентъ.

Теемс апак капша, колмокстъ-нилекстъ ритмично, апак лотксе. Упражнениянть прядомс пильгентъ аравтомасо ды кедентъ алов нолдамосо.

4-це упражнения:

Повторить зарядкань 4-це упражнениянть.

5-це упражнения.

Повторить зарядкань 5-це упражнениянтъ.

6-це упражнения.

Повторить зарядкань 6-це упражнениянть.

7-це упражнения.

Повторить зарядкань 7-це упражнениянть.

8-це упражнения.

Повторить зарядкань 8-це упражнениянть.

III-це РАЗДЕЛ

1. Упражнениянт кузнемань коряс. Ютазенть повторения ды канатка, жердява кузнемат кедтнень вельде (ансяк цёратненень). Тейтерь-аватнененъ—1 м. 20 см. сэрьсэ равновесиянь коряс упражнениянтнень повторения.

Кирнявтнемат: 3-це уроконть повторения.

Вейке пильге лангсо кирнявтнезь налксема-эстафета (8—10 метрань туро расстояниясо).

IV-це РАЗДЕЛ

Колоннасо ветень-ветень якамо моро марто.

Ветеце урок

I-це РАЗДЕЛ

Шеренгас арсема. Расчёт кеменеськемень. Лавтов ёндо велявтнемаантъ (захождениянть) повторения кеменеськемень отделениясо. Колоннасо кеменеськемень яксема. Строевой эськелькснэнть, равновесиянть ды дистанциянь кирдемань отработка. Яксемстэ велявтнематнень повторения. Ютазенть повторения. Башка шеренгатнень сех вадрясто ютамонть кис соревнования. Колоннас нилень-нилень арсема. Кавто эськелькснэнь турос размыкания.

II-це РАЗДЕЛ

Зарядкань весе упражнениятнень повторения ды отработка. Соревнования зарядкань башка упражнениятнень занимающей сетнень ёндо сех парсте топавтомантъ кис.

III-це РАЗДЕЛ

Кузнемань коряс упражнениятнень топавтома бойкачи лангс ды равновесиянь коряс упражнениятнень топавтома.

Чиемстэ сэрьс кирнявтнемат соревнования лацо или опорной кирнявтнематнень повторения, сэренть покшолгавтозь.

Налксема «Атякшонь тюрема». Участникне яговить кавто группас. Вейке пильге лангсо кирнявтнезь, лавтовсо тулкаезь, ливтемс равновесиясто лия командань участникентъ. Се, кие чалги кавонест пильгензэ лангс, лотки налксемадо. Выигрывает се командась, конаньстэ седе аламо ульнесть налксемадо лоткицят (выбывшийть).

IV-це РАЗДЕЛ

Колоннасо кеменень-кемень яксема моро марто.

* * *

Весе упражнениятнень пингстэ ойменъ таргсемась произвольной.

Программанть теизь Сталин лемсэ физкультурань Государственной центральной ордена Ленина институтонь гимнастикань кафедрань преподавательтне А. Т. Брыкин, В. М. Сапожников, СССР-нь СНК-со физкультурань ды спортонь тевтнень коряс Всесоюзной комитетэнь гимнастикань отделэнь начальникесь Г. Г. Антонов.

ГРАНИЦАНЬ ТОМБАЛЕ

Лондонсо положениясь

«Лайф» американской журналось печатась статья Лондонсо положениядонть.

Лондонось, ёвтазь статьясонть, неяви осажденной ошокс, 6 ковонь перть 6 миллион эрицятне, конат кадовсть Лондонсо, ульнесть вторжениянь угроза ало. Предосторожностень меракс весе основной китне, конат ветить Лондонов, минировазь. Чугункань кинь станциятнесэ, правительственной кудотнень ваксо, предприятиятнесэ, сядьтнень ваксо суткань перть дежури охрана. Киулотнесэ теезь песок марто мешокстo баррикадат ды аволь покш железобетонной фортт.

Меельсь 90 читнень перть Лондононть лангс ульнесть ёртозь 100 тыщадо аволь аламо бомбат. Сядо квадратной милянь площадьсэнть, кона ашти Пикадилли-Сиркусонть перька (Лондононь центральной площадтнестэ вейкесь), стака муемс хоть бу зярояк кудот, конат аволь уле колазь бомбатнесэ.

Сехте покш калавтомат теезь ошонь восточной пелькссэнть. Те толковави сеньсэ, што весе те районось ашти вишкине, пек малацек аштиця кудынетнестэ. Сехте виев налетнэнь шкастонть, сентябрясто—октябрясто, Восточной Лондононь аватне ды эйкакштне ульнесть эвакуировазь седе безопасной районтнес. Но эвакуациясь ульнесь ютавтозь истя, што роботасто велявтыця мирдтне стяко снартнесть муемс эсест семиятнень эрямо тарказт.

Миллиондо ламо лондонецтнэ яла еще ветнень ютавтнесызь общественной бомбоубежищатнесэ. Кой-конат тень тейнесызь привычкань коряс, лиятне—безопасностень кис, колмоценстнэ—эрямо таркань а улемантъ кувалма ды нилеценстнэ—сень кис, штобу ванстомс эстест постоянной тарка бомбоубежищасонть.

Ошсонть продовольствиянть марто положениясь теевкшни яла седеяк пек стакакс. Сехте пек а сатни оесь, сахарось ды чаесь. (ТАСС).

Рузвельт подписал заём или арендас вооружениятнень максомадо законопроектэнть

Мартонь 11-це чистэ США-нь представительтнень палатась седе ламо вайгельтнесэ приминзе сенатонть витевкснэнзэ заём или арендас вооружениятнень максомадо законопроектэнтень. Законопроектэнть окончательной текстэзэ лиякстомтозь аволь пек. Рузвельт подписал закон, кона истямо ладсо совась вийс.

Заём или арендас вооружениятнень максомадо законось максни президентэнтень келей права максемс заём, арендас или кодамояк лия ладсо вооружения ды лия материалт, «хоть кодамо масторонтень, конань защитазо, президентэнть арсемазо коряс, ашти жизненна необходимойкс США-нть оборонанзо туртов». Законось мери президентэнтень сеске жо макснемс границань томбалев уликс военной материалтнэнь 1 миллиард 300 миллион долларонь питнесэ. Но те суммадонть велькска материалтнэнь максомантъ туртов эряви конгрессэнть особой решениязо.

Закононть подписаниядонзо мейле сеске жо Рузвельт яволявтсь печатень представительтненень, што сон мерсь максомс военной материалт Англиянтень (виде, эзь невте кодамо размерсэ) ды седе аламо количествасо—Грециянтень. (ТАСС).

Ответ. редакторось А. ЩЕГЛОВ.

Редакциянть адресэзэ: Саранск, Советская, 47. Дом Печати, 4-й этаж. Телефон № 1—85. Заказ № 1248.

Ю 66. Типография «Красный Октябрь».